

ÓSCAR MARTÍNEZ



ALIMENT DE PROXIMITAT: PEIX

El peix i el marisc són els aliments més antics consumits per l'home. Juntament amb la caça, cobren les necessitats proteiques de l'home primitiu abans que aprengué a domesticar animals i cultivar cereals i hortalissa. Es consumia fresc a les zones costaneres de mars i llacs i a rieres fluvials fins que es perfeccionaren les tècniques de conservació, que inicialment varen ser la salaó i el dessecat, i que actualment consisteixen principalment en l'ús del fred per refrigerar o congelar. Una mostra de peix dessecat i que actualment es consumeix a les illes és el peix sec de Formentera.

Per terme mitjà, cada balear consumeix anualment devers 20 kg de peix. A les Illes Balears és espectacular la varietat i la riquesa culinària present només a base de peix propi de l'aigua que envolta les illes, entre els quals: sardina, moll de fang, alatxa, caramel, sorell, serviola, sípia, calamar, bonítol, corball, raor, déntol, mer, moll de roca, lluç, rap, cap-roig, pàguera, cigala, llagosta, llúcera, gallineta, goràs, gall i rajada, i també són habituals l'emperador i la tonyina.

23 Bullit de peix

ELABORACIÓ:

Netejam i esbocinam el peix en trossos més o menys grossos. A una olla de fang o metàl·lica amb oli, dauram l'all i hi afegim la ceba juntament amb el safrà. Quan estigui reescalfada, hi afegim la tomàtiga i el pebre bord. Hi agregam el vi i ho deixam a foc viu fins que s'evapori.

Afegim al sofregit les patates pelades i tallades a trossos grossos, li feim un parell de voltes i cobrim amb aigua. Ho posam a coure devers 5 minuts i hi afegim el peix. Ho bullim a foc moderat devers 15 minuts sense remoure massa perquè no es facin malbé les patates ni el peix. Una vegada hagi transcorregut el temps, ho retirem del foc. Servim el peix bullit juntament amb les patates, tot regat amb un bon raig d'oli d'oliva.

SUGGERIMENTS:

És habitual servir primer un plat de sopa de pasta o de pa amb el brou de peix. El peix i les patates també poden acompanyar-se amb una culleradeta d'allioli prèviament diluïda en un poc de brou. El brou també es pot utilitzar com a base per fer un arròs sec o brouós amb arròs bombeta de Sa Pobla juntament amb un sofregit de ceba, tomàtiga, sípia i gamba vermella de Sóller.

INGREDIENTS

per a 4 persones

- 800 grams de peix de roca (cap-roig, aranya, gall, rap, etc.)
- 2 patates mitjanes
- 1 ceba
- 1 tomàtiga
- 2 alls
- 5 o 6 brins de safrà
- 150 mil·lilitres de vi blanc
- Julivert
- Oli d'oliva
- Sal

